



ASOCIACIÓN DEPORTIVA C.A.R.

Baixada á Estación, 3 Cedeira
36812 Redondela (Pontevedra)

REGULAMENTO CONTROL DE MARCAS C.A.R.

19/12/2026 (Xornada de mañá)

1. A Asociación Deportiva C.A.R., coa colaboración da Federación Galega de Atletismo e o Comité Galego de Xuíces organiza o sábado 19 de decembro de 2026 o Control de Marcas de Pista Curta C.A.R. en Expourense (Ourense).
2. Poderán participar atletas con licenza en vigor, na presente tempada pola FGA ou RFEA, dende a categoría sub10; permitíndose ós atletas Sub 14 e Sub 16 de último ano participar nas probas da categoría inmediatamente superior.
3. As incricións realizaránse a través do sistema en liña da RFEA na páxina <https://atletismorfea.es/user/login-registro> ata as 20:00 horas do domingo 13 de decembro.
 - Establécese unha cota de inscrición de 4 euros por atleta, que deberá ser aboada en efectivo no momento da recollida do dorsal polo delegado do club. **Os dorsais non se entregarán de maneira individual.**
 - No caso de superar o límite de participantes, terán preferencia os atletas da entidade organizadora, seguidamente dos atletas cas mellores marcas da tempada 2026 e 2025.
4. Prazo de comunicación de baixas.
 - Rematará ás 22:00 horas do martes 15 de decembro e serán remitidas a jbvjo@hotmail.es
5. Os atletas deberán utilizar o dorsal outorgado pola organización, de xeito visible en toda a súa superficie.

Será responsabilidade dos/as atletas levar consigo imperdibles ou calquera outro sistema para a súa colocación.



ASOCIACIÓN DEPORTIVA C.A.R.

Baixada á Estación, 3 Cedeira
36812 Redondela (Pontevedra)

6. Os atletas poderán inscribirse nun máximo de tres probas e participar nun máximo de dúas.

7. Cámara de chamadas.

Os/as participantes deberán acceder á Cámara de chamadas provistos dun documento de identificación oficial ou licenza federada en formato dixital con foto.

Peché da cámara de chamadas: 5 min. antes da saída á pista.

A saída a pista no caso das carreiras será aprox. 5 min antes do comenzo da hora da proba e no caso dos concursos 20 min antes do inicio do mesmo.

Os/as atletas deberán saír á pista coa camiseta e o dorsal posto.

8. Proba de salto de lonxitude.

- Sub10 mixto. Haberá 4 intentos, máximo de 12 participantes. Táboas de 1 e 3 m.
- Sub12 mixto. Haberá 4 intentos, máximo de 12 participantes. Táboas de 1 e 3 m.
- Sub14 mixto en adiante. Haberá 4 intentos, máximo de 12 participantes. Táboa de 3 m.

9. Proba de salto de altura. (*Cadencias previstas)

- Salto de Altura Mixta C. Máximo 16 plazas e 12 saltos por atleta. Cadencia **0.90-0,97- 1.04-1.10-1.16-1.20** e de 4 en 4. Marcas de Inscripción entre **1.00 e 1.24** irán a esta altura e os atletas que non teñen marca. Atletas de categoría Sub 12 a Sub 16 maioritariamente
- Salto de Altura Mixto B. Máximo 8 plazas. Cadencia (**1.15-1.20-1.24-1.28-1.32-1.36-1.40-1.44-1.48-1.52-1.56-1.59-1.62-1.65-1.68-1,71** e de 3 en 3). Marcas de inscrición entre **1.25 e 1.59** irán a esta altura.
- Salto de Altura Mixto A. Máximo 8 plazas. Cadencia (**1.55-1.60-1.64-1.68-1.72-1.76-1.80-1.84-1.88-1.92-1.95-1.98-2.01-2.04** e de 2 en 2). Marcas de inscrición



ASOCIACIÓN DEPORTIVA C.A.R.

Baixada á Estación, 3 Cedeira
36812 Redondela (Pontevedra)

superiores a 1,60 irán a esta altura.

10. HORARIO: Poderá ser modificado segundo necesidades.

HORARIO CARREIRAS	TIPO DE CARREIRA	HORARIO CONCURSOS	SALTO DE LONXITUDE	SALTO DE ALTURA
10:00 h.	3000 m Masc.	10:00 h.	Sub10 Mixto	Mixto C
10:15 h.	1500 m Fem.			
10:25 h.	60 m Fem. Sub12	11:00 h.	Sub12 Mixto	
10:40 h.	60 m Masc. Sub12			
11:00 h.	60 m Fem. Sub14 en diante	11:20 h.		Mixto B
11:30 h.	60 m Masc. Sub14 en diante			
12:00 h.	500 m Fem. Sub10-sub12 e sub14	12:00 h.	Sub14 Mixto en adiante	
12:15 h.	500 m Masc. Sub10-sub12 e sub14			
12:30 h.	800 m Masc.	12:40 h.		Mixto A
12:40 h.	800 m Fem.			
12:50 h.	200 m Fem.			
13:10 h.	200 m Masc.			

*As cadencias da proba de salto de altura poderá sufrir modificacións pero sempre pasará polas mínimas nacionais na proba (a altura Mixta B e A)

11. Todo o non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e World Athletics.